PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 8 • Mayo 2022 • Ejemplar gratuito

Pilar Cerisuelo

"*Cuatro al Día* no lo hago solo yo, sino que es posible gracias a un gran equipo de profesionales que se dejan el alma cada día para dar la mejor información y entretenimiento al espectador"

“Cuando te bañas, piensas en el desayuno. Cuando desayunas, piensas en el trabajo. En el trabajo, piensas en la salida. Saliendo, piensas en llegar a casa. Estando en casa, piensas en el día de mañana. Hoy no has estado en el presente. Hoy no has vivido el ahora. Te estás perdiendo la vida misma...”

-Eckhart Tolle

EDITORIAL

Siempre he sido de escuchar música, pero, últimamente, me he enganchado, y mucho, a los podcasts. Todo empezó después de ver *Solo asesinatos en el edificio*, una gran serie que te atrapa y te mantiene pegado a la pantalla capítulo tras capítulo. Digo que todo empezó con esta serie porque gracias a ella descubrí, realmente, qué eran los podcasts y, además, me dí cuenta de lo que me había estado perdiendo. Solo había oído hablar de ellos y, sí, podéis llamarme ignorante, pero, como ya he dicho al principio, yo era de escuchar solo música. Volviendo al tema que nos ocupa, fue acabar de ver el primer capítulo de la serie y decir: “¡Tengo que escuchar podcasts!”. A partir de ese día, y tal y como iba viendo los siguientes capítulos, me iba interesando más y más por los podcasts, siendo el misterio mi temática preferida. Para mí, el mejor momento del día es cuando me coloco los auriculares, elijo un podcast y entro en otro mundo, porque eso, según mi opinión, es lo que consiguen transmitir los narradores que están al otro lado del auricular. Así que, si aún no habéis tenido la ocasión de escuchar ninguno, os animo a que lo hagáis, porque nada volverá a ser igual después de escuchar vuestro primer podcast.

Víctor Almazán
Director

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán Torán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Patricia Flor, Lina Granell
Neus Bartoll, Paula Puig, Mita Pola
Victoria Prada, Mar Teruel, Noemi Garrido
Marta Cañadas, Ailin Alvarez
Alex Garrido, Carmen Ruiz, Laura Yerpes
Jesús Arrúe, Sheila Moreno, Roger Domènech
Silvia Colonques, @whitelavin
@luanimal, @mi_enfoque
@silvia._.yordanova, Diego M. Palomares
Rebeca Barberán, Esther Pallardó
Ana Torán, Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS:
Cedidas por los entrevistados y los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO
IMPRESO EN ESPAÑA

Algodón de azúcar Marketing & Publicidad no se responsabiliza de las opiniones vertidas en *Punto & Coma* por los colaboradores y los entrevistados, tampoco se identifica necesariamente con dichas opiniones. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

SUMARIO

MAYO 2022 PUNTO & COMA

11/ Salud y BienEstar
• Como nació el libro "Mi dieta Antiinflamatoria"
• La famosa astenia primaveral
• 7 "nutritips" para unas fiestas de Vila-real saludables
• Quítale peso al peso
• Coqueteos con la idea de la muerte. La antesala del suicidio.
• Cuidados de la mujer en la menopausia

20/ Nos vamos de ruta
• Cortes de Pallás: Senda Cavanilles y Paraje del Corbinet

23/ Girando a Ras

27/ Sala de lectura
• *La señora March*
• *Perdidos en nunca jamás*
• *Spy x Family*

32/ Vamos al cine
• *Shakespeare in love*

35/ Decoración e Interiorismo
• Los mejores interioristas de España

38/ Jesús Arrúe, el pintor de las miradas
• Exposición en Hotel Tayko Bilbao y Restaurante Ola de Martín Berasategui

43/ Rincón mágico
• 5 razones para no perderos "Animales fantásticos: Los secretos de Dumbledore"

45/ Píxeles & Bites
• Efecto Tetris. Cuando un videojuego se adueña de tu mente

47/ Moda y Tendencias
• Bronceado saludable. ¿Es posible?

49/ + Que fotografía

53/ Antropólogo en ruta
• "Taytacha de los Temblores", Cusco-Perú

54/ Artículo de opinión
• Volver a empezar

55/ Sin filtros
• Cualquier tiempo pasado fue mejor

56/ Come y Cata
• Tarta de crema de naranja y dátiles
• El tercer placer

4/ Entrevista
• Pilar Cerisuelo

Mujer, madre y periodista. Natural de Vila-real, su vocación la llevó a estudiar en Barcelona y, finalmente, asentarse en Madrid. Inquieta e inconformista, lucha por lo que quiere. Siempre ha tenido el apoyo de su familia y como ella misma nos cuenta, lleva a Vila-real en su corazón.

Pilar Cerisuelo

"En la vida todo tiene un precio, nadie te regala nada. Gracias al apoyo de mis padres y de mi pareja, he conseguido llegar donde estoy"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*

AL DIA
AL DIA
AL DIA

¿Quién es Pilar Cerisuelo?

Pilar es una mujer, madre y periodista que trabaja en Madrid. Desde hace más de 20 años, el tren es su tercera casa, su vida transcurre entre la capital y su ciudad natal, Vila-real, donde viven la familia y los amigos de siempre. Su pasión es la comunicación: prensa, radio, televisión, docencia… Es una persona inquieta, inconformista, que lucha por lo que quiere, aunque muchas veces no lo consiga. Fiel a las tradiciones, su corazón es un arcoíris: amarillo (Villarreal), rosa (Virgen del Rosario), azul (Cofradía Tierra Santa), morado (Santo Cristo del Hospital), marrón (San Pascual) y blanco (Virgen de Gracia).

¿Qué te llevó a estudiar periodismo?

Siempre fui muy curiosa, observadora y preguntona. Me gustaba leer, escribir, dibujar, contar historias y participar en los eventos que se organizaban en el colegio Consolación, instituto Francisco Tárrega y en asociaciones culturales o religiosas de Vila-real, como Hijas de María del Rosario. Incluso cuando todavía no era consciente de lo que significaba, siempre quise ser periodista, nunca valoré estudiar o trabajar en otra cosa. Pensaba que era tímida, pero un profesor me hizo ver que, en realidad, lo que hacía era observar antes de actuar y hablar, comunicar. Así que lo que yo creía un defecto, se convirtió en una virtud.

¿Qué resulta imprescindible para ser periodista?

Vocación. Eres periodista las 24 horas del día. Además de ser una persona curiosa y comunicativa.

De todos los programas de los que formas parte y de los que has formado parte, ¿cuál de ellos es el que ha tenido más *share*?

Cada programa es único y cada medio es diferente (Radio 9, Antena 3, Telecinco, TVE, Cuatro). Es imposible compararlos porque las variables de análisis son diferentes, pero el que ha tenido y continúa teniendo más *share* es "El Programa de Ana Rosa".

¿Con quién te gustaría trabajar y todavía no lo has hecho?

No hay ninguna persona en concreto. Me gusta siempre trabajar y rodearme de grandes profesionales y aprender cada día de ellos, sin importar el cargo ni la edad.

¿Cuál ha sido el mayor reto que has tenido que afrontar?

Conciliar mi vida personal con la profesional. Ha sido y sigue siendo muy difícil, especialmente para las mujeres con hijos. En la vida todo tiene un precio, nadie te regala nada. Gracias al apoyo de mis padres y de mi pareja, he conseguido llegar donde estoy.

¿Qué te queda pendiente profesionalmente? ¿Nos puedes desvelar algún proyecto futuro?

Profesionalmente me quedan aún muchas cosas por hacer, el mundo audiovisual está en permanente cambio, las nuevas tecnologías no tienen freno. Las plataformas de "streaming" se han acelerado y hay demanda de contenido original y de calidad. Lue-

Gloria Miró
estilistas · unisex
C/ Ducat d´Atenes, 27
Tel. 964 531 051
12540, Vila-real (Castellón)

Anabel Monzó
CENTRE D'ESTÈTICA
695 586 267 / 964 044 897
C/ Ducat d´Atenes, 27, entresòl (Gloria Miró)
12540, Vila-real (Castellón)
@AnabelMonzo Centre d´estètica

go yo siempre he estado muy ligada a programas de actualidad y a magazines, pero no descarto la ficción ni el entretenimiento. Además, no me gustaría perder el contacto con la universidad, la docencia, la investigación... Relacionarte con las nuevas generaciones te abre la mente.

También está la comunicación corporativa (empresas, partidos, organizaciones…), otra puerta que no cierro. Como ves… estoy empezando (risas). No me cierro a nada en el futuro.

El Covid-19 ha hecho que nos reinventemos y, en tu caso, ha cambiado el modo de hacer televisión, ¿cómo ves el mundo de la televisión en la actualidad?

El Covid-19 nos ha enseñado la facilidad de adaptación que tenemos los seres humanos. El teletrabajo ha venido para quedarse, aunque en un medio como la televisión es más complicado. Antes las conexiones en directo siempre tenían que ser con cámaras ENG, ahora se han implantado las videollamadas que facilitan el trabajo y acerca más la televisión a los espectadores. Las nuevas plataformas no creo que terminen con la televisión offline, es decir, la convencional, la gente continúa escogiéndola para informarse cuando pasa algo. Creo que es compatible.

Has recibido el "Premio 20 de febrero" de tu ciudad natal, Vila-real. ¿Qué ha significado para ti?

Recibir un premio de la ciudad que te ha dado tanto es un orgullo y una gran satisfacción. Es donde he nacido, crecido, formado y donde continúa viviendo mi familia y amigos. Llevo a Vila-real siempre en mi corazón y alardeo de ella siempre que puedo. Es muy bonito que se acuerden de ti, sobre todo cuando vives fuera.

También fuiste pregonera de la Semana Santa vila-realense 2018. ¿Qué sentiste?

Cuando me lo anunciaron me dio un vuelco el corazón. En unos segundos volví a recordar mi infancia y mi juventud. Desde pequeña, junto a mi padre, siempre he procesionado con la hermandad Franciscana de Tierra Santa, fervor que comparto con el Santísimo Cristo del Hospital. Aunque vivo, fuera continúo cumpliendo con las tradiciones: procesiones y mona de Pascua nunca faltan. La Semana Santa de 2018 la viví intensamente y la recordaré siempre.

¿Cómo es tu día a día en el trabajo?

Mi jornada empieza a las 8 de la mañana, cuando me llega la audiencia del día anterior, y nunca sabes cuando termina. Llego a casa pasadas las 21 horas y continúo trabajando. Como te he dicho, el periodismo es vocacional y siempre están ocurriendo cosas. Aún así, intento desconectar siempre que puedo para resetear y coger fuerzas.

Explicarte de forma concisa el día a día es complicado, pero te puedes hacer una idea si te digo que estoy pegada al teléfono, muchas reuniones, informada de todo lo que ocurre, distribuyo el trabajo, organizo la escaleta diaria y bajo a plató para dirigir en directo el programa. Pero "Cuatro al Día"

JOYERÍA COLAOR
C/ Sangre, 5,
Vila-real (Castellón)
964 533 024

«Recibir un premio de la ciudad que te ha dado tanto es un orgullo y una gran satisfacción. Es donde he nacido, crecido, formado y donde continúa viviendo mi familia y amigos. Llevo a Vila-real siempre en mi corazón y alardeo de ella siempre que puedo. Es muy bonito que se acuerden de ti, sobre todo, cuando vives fuera»

no lo hago solo yo ni Joaquín Prat, que es un gran periodista y comunicador, sino que es posible gracias a un gran equipo de profesionales que se dejan el alma cada día para dar la mejor información y entretenimiento al espectador.

Si pudieras proyectarte hacia el futuro, ¿cómo te gustaría verte?

Tranquila, en paz, rodeada de los míos. Tampoco pido más.

¿Qué le dirías hoy a la joven que eras en tus comienzos?

Hablo muchas veces con ella. Le diría que la vida no nos ha tratado tan mal. Los sufrimientos y las decisiones difíciles, han valido la pena. Quién nos iba a decir que llegaríamos donde estamos. Todavía nos queda media vida juntas.

¿Qué les dirías a los jóvenes periodistas?

No me veo con la autoridad de dar lecciones a nadie. Pero a todos los jóvenes, no solo a los periodistas, les aconsejo que estudien aquello que les guste y luego que se adapten al mercado laboral, porque conseguir un determinado trabajo no depende solo de ellos. Que luchen por sus sueños, pero que se pongan pequeñas metas alcanzables. La vida es preciosa, pero también dura, es una lucha y un esfuerzo constante. Que no les preocupe fracasar, de los errores se aprende y mucho. Nunca se sabe lo que nos depara el futuro, pero las oportunidades no llaman a tu puerta, hay que salir a buscarlas. Decide con cabeza y siente con el corazón. La humildad no está reñida con la ambición. No dejes enemigos por el camino. Y recuerda que todo no se compra con dinero.

Tus herramientas indispensables a la hora de trabajar… El teléfono, internet, la mente (pensar), el oído (escuchar), la voz (comunicar)… Mi lema siempre es: trabajo, constancia y mucho corazón. **El periodismo es para ti…** Mi vida. **Un lugar donde desconectar…** Vila-real. **Una ciudad…** Tengo dos ciudades: Madrid, donde vivo y trabajo, y Barcelona, donde estudié Ciencias de la Información y Ciencias Políticas. En ambas me siento como en casa y he conocido personas maravillosas. **Un libro…** Cualquiera escrito por Eduardo Mendoza. **Una película…** *La vida es bella*, de Roberto Benigni. **Una canción...** *Sara*, de Fleetwood Mac. **Una afición…** Pilates para desestresarme. **Una comida…** El arroz al horno de mi madre. **Mar o montaña…** Depende del momento y de como me sienta.

equilibri
ASSESORIA & ADMINISTRACIÓ DE FINQUES
C/ Vicente Sánchiz, 24 Baix
616 425 576 / 964 523 662
claudiaft.asesoria.comunidades@gmail.com

Salud y BienEstar

Marina Ferrando • **Cómo nació el libro "Mi dieta Antiinflamatoria" ..... Pág. 12**

Patricia Flor • **La famosa astenia primaveral ..... Pág. 14**

Lina Granell • **7 "nutritips" para unas fiestas de Vila-real saludables ..... Pág. 15**

Neus Bartoll • **Quítale peso al peso ..... Pág. 16**

Paula Puig • **Coqueteos con la idea de la muerte. La antesala del suicidio ..... Pág. 17**

Victoria Prada • **Cuidados de la mujer en la menopausia ..... Pág. 18**

Cómo nació el libro “Mi dieta Antiinflamatoria”

Por Marina F. Limo
Dietista. Coach Nutricional.
Máster en Nutrición Deportiva.
Directora del centro “LimoDiet”.
Autora de “Mi dieta antiinflamatoria”.
@limodiet
@midietaantiinflamatoria
@limodietcs
www.limodiet.es

limo
Centro de dietética y coaching nutricional

Como muchos de vosotros, cuando comenzó la cuarentena, hace ya más de 2 años, todos nos vimos en una situación difícil que no sabíamos cómo gestionar: unos saliendo con miedo al trabajo y otros encerrados en casa sin poder hacer nada. Yo, con mucha ilusión, acababa de inaugurar *LimoDiet,* mi consulta de nutrición. Era enero de 2020, inicié un proyecto que me llevó tiempo ponerlo en marcha y, cuando apenas hacía un par de meses que estaba activa, tuve que bajar la persiana. No sabía cómo enfrentarme a mi nueva condición de autónoma y menos desde casa, siendo todas mis consultas presenciales por aquel inicio. Las primeras semanas fueron duras y después de mandar correos con pautas y consejos para mis pacientes, hacerles un seguimiento gratuito y preparar mucho contenido para redes sociales, me bloqueé; no sabía que más hacer si no podíamos acudir a consulta. Así fue como me vino la inspiración (cuando uno está relajado): una noche me desvelé y, estando en la cama, se me ocurrió la idea de escribir una guía con consejos funcionales sobre un tipo de alimentación que me tocaba muy de cerca: "La Alimentación Antiinflamatoria". Quería que mis pacientes tuvieran toda la información necesaria para ponerla en práctica desde cero: recetas y consejos útiles que yo había ido aprendiendo y experimentando durante ese año anterior dónde esa "dieta antiinflamatoria" se convirtió en mi estilo de vida. Así que, me levanté de madrugada y me puse a escribir con el portátil un índice con todo el contenido para que no se me escapara esa idea maravillosa. Todas las mañanas de ese final de marzo y parte de abril, las dediqué a escribir. Finalmente, lo que, en un principio, surgió como una guía práctica, se convirtió en un libro. Un libro breve, de fácil lectura, con mis recetas favoritas y dirigido a todo el mundo que quiera comenzar sin tener mucha idea de nutrición y de cómo alimentarse para paliar la inflamación del organismo. Ya os presenté, en números anteriores, los beneficios de esta "dieta antiinflamatoria", pero, además, en mi libro también os cuento mi historia: como me ayudó en un proceso de recuperación de una lesión, como la puse en práctica en mi día a día de forma sencilla y como mejoraron mis resultados, tanto a nivel físico, mental, como de salud. Publiqué el libro a través de la plataforma de *Amazon*, dónde lo podéis encontrar y adquirir fácilmente, por si no sois de Almazora o alrededores (hay ejemplares en mi consulta física, *LimoDiet*, y en dos librerías principales). Hoy estoy muy orgullosa de los frutos de aquella cuarentena que se planteaba muy difícil para mí. Y como siempre digo: en la vida no es tanto lo que sucede, sino qué haces con lo que te sucede.

Logi Photo Vila-real
+Info : 964 63 35 12

-Reportaje Boda
-Reportaje comunión
-Book Fotográfico
-Fotos test model
-Reportaje embarazada
-Sesión a parejas

-Email: vila-real@interfilm.es
-Facebook: LogiPhoto+ Vila-real
C/ Comunión nº7 Vila-real

MAXI NATUR
HERBORISTERIA

Gisela Bellés
Directora Comercial

C/ Nápoles, 7 bajo
12540 Vila-real (Castellón)

Tels. 964 531 479 · 666 940 120

Por Patricia Flor
Psicóloga. Mediadora familiar. Docente e Investigadora
de la Universidad Internacional de Valencia

@patricia.flor_psicologia
Patricia Flor - Psicología y Mediación
www.patriciaflor.com

La famosa astenia primaveral

El último fin de semana de marzo damos inicio a la primavera, y con ello a la famosa astenia primaveral. Para muchas personas un mito, para otras una realidad. Lo cierto es que no existe evidencia científica real que indique la existencia de este fenómeno; lo que sí podemos afirmar es que astenia significa cansancio y parece ser que hay personas que lo perciben y lo "sufren", aunque pudiera ser de forma más subjetiva. El motivo principal para la existencia de la astenia primaveral parece ser debido al cambio en las horas del sueño y, por otro lado, a los ciclos "naturales" del cuerpo, como pudieran ser cambios en los ciclos hormonales. El sistema cerebral que se ocupa de regular la temperatura, los estados de sueño y vigilia, y otras necesidades primarias, como son el hambre, la sed y el sueño, parecen alterados. Con ello, también parece haber una disminución en las hormonas o neurotransmisores de la felicidad, responsables de inducirnos en un estado de optimismo. Adaptarse a los cambios estacionales no debería durar más de dos o tres semanas. Esto incluye síntomas como falta de apetito, dificultades para prestar atención y concentrarse, cambios en los patrones del sueño resultando más complicado dormir, sensación de cansancio inexplicable, dolor de cabeza, sentirse más triste de lo habitual sin motivo aparente y/o estar más nervioso/a.

5 claves para adaptarse a la astenia primaveral (si no lo has logrado todavía):

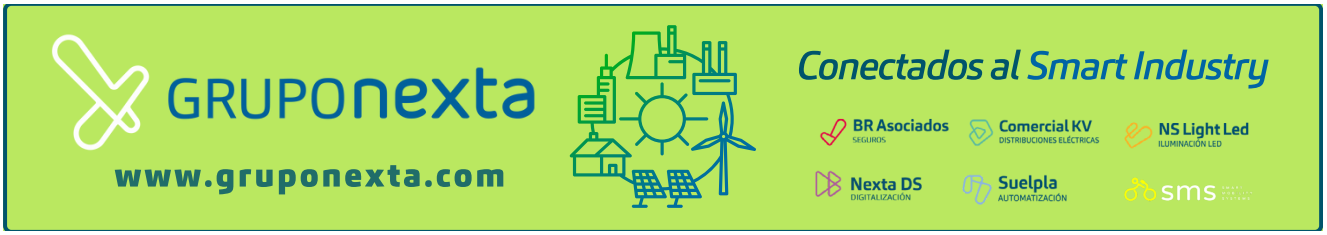
1. Mantén tu rutina y horarios. Aunque las rutinas pueden parecer aburridas, el cerebro necesita un mínimo de orden para funcionar mejor.

2. Más descanso, menos pantallas. Tal vez hasta que nos adaptemos necesitemos priorizar el descanso y tratar de conseguir dormir o descansar entre 7 y 8 horas. Para ayudarnos a conseguirlo, la reducción de la exposición a pantallas puede ayudar.

3. Busca tu chute de energía natural (el café no cuenta). La alimentación ayuda, y si no que se lo pregunten a mi compañera Lina Granell: 5 comidas al día, vitaminas y minerales, y un suplemento natural podría ser genial.

4. Muévete. Aunque te sientas más cansado/a, salir a caminar va a ayudar, sobre todo en la segregación de hormonas y neurotransmisores necesarios para el bienestar.

5. El Sol carga las pilas. ¡Propón 10 minutos obligatorios de sol al día y te aseguro que cambiará tus días!



Por Lina Granell
Farmacéutica. Dietista. Nutricionista

@linagranellnutricion
Lina Granell Vidal. Dietética y Nutrición
@linagranell
linagranellnutricion.com

7 "nutritips" para unas fiestas de Vila-real saludables

Ha llegado el mes de mayo, en el que celebramos las fiestas patronales de Vila-real en honor a San Pascual, y por eso os quiero dejar 7 TIPS para que disfrutéis de unas fiestas saludables:

1. Durante la semana de fiestas, no te pierdas una, muévete y baila. Aprovecha el Sol y sal a caminar. No te pases el día sentado en la peña.

2. Mantente siempre hidratado. No olvides llevar encima una botella de agua.

3. Modera el consumo de alcohol, recuerda que no te aportará ningún beneficio para tu salud, además de tener un alto aporte calórico (7 Kcal / gramo).

4. Evita salir de casa con el estómago vacío, ya que la peña está llena de snacks, en ocasiones no muy saludables, que serán una tentación. Lleva contigo siempre una pieza de fruta o frutos secos naturales. Son opciones prácticas para comer entre horas allá donde estés.

5. Si vas a comer en la peña, asegúrate de que tu elección sea la más saludable. Está claro que la paella no puede faltar, pero como primer plato procura tener preparada siempre una ensalada y acompaña de unos entrantes como unos mejillones, berberechos, pepinillos, queso fresco, cebolletas…

6. Para las cenas de sobaquillo de la peña, los bocadillos son la alternativa culinaria perfecta. Te dejo algunas ideas:

- Fajitas integrales rellenas de pollo y verduras.
- Sándwich de pan 100% integral con revuelto de setas.
- Bocadillo de pan 100% integral de atún, calabacín, berenjena y tomate seco.

7. Disfruta de unas fiestas saludables en compañía de tus amigos y familia. Es un buen momento para demostrar a todos tus dotes culinarias.

stop inmobiliarias e inversiones
@stopinmobiliariaeinversiones
@inmobiliaria.stop
C/ San Pasqual, 63, Vila-real
964 530 997 / 667 447 360
j.arasil@stopinmobiliaria.com

Por Neus Bartoll
Dietista. Nutricionista
@nutriideas

Quítale peso al peso

Si tuviera que darle un solo consejo a una persona que quiere adelgazar seria este: ¡TIRA LA BÁSCULA A LA BASURA! ¿Para qué te sirve saber tu peso? Y me dirás: "para saber si he engordado o he adelgazado". Pues va a ser que no. El peso NO determina si has engordado o has adelgazado, porque tu peso no es solo tu grasa corporal. Tu peso son muchas cosas más: tus musculos, tus huesos, tus órganos, tu piel, el agua corporal, la caca que tienes rondando por dentro y sí, la grasa corporal. Todo eso determina tu peso. Por tanto, ¿crees ahora que adelgazar significa perder peso? La respuesta es no. Pesar menos puede significar:

1) Que has perdido líquidos (porque has sudado más o has meado más).
2) Que has perdido músculo (porque no comes suficiente proteína o no haces ejercicio).
3) Que has hecho popó (o has dejado de comer fibra, por tanto hay menos materia fecal).
4) Que has perdido grasa.

Además, ¿qué suele pasar si subes a la báscula y ves que no has bajado de peso o has subido? ¿Cómo te hace sentir eso? ¿Qué pasa a continuación? Te cuento lo que veo la mayoría de veces en consulta: frustración, culpa, desmotivación, tristeza, enfado, confusión por si has hecho las cosas bien, pérdida de confianza en uno mismo… Y a continuación pueden pasar dos cosas:

A. Lo envías todo a tomar por culo.
B. Intentas restringirte y prohibirte más.

Como sabrás, ninguna de las dos opciones tiene consecuencias positivas. La primera porque te hace abandonar tu objetivo y te lleva al descontrol total. Y la segunda, porque al exigirte tanto, llega un día que no puedes más, te hartas y lo envías todo a tomar por culo, con lo cual nos vamos al descontrol también. En definitiva, que acabas subiendo otra vez de grasa corporal.

Hay otros métodos más fiables para saber si has adelgazado. Te cuento algunos:

- La ropa te va más holgada.
- Te sientes más ligero.
- Te cansas menos al subir las escaleras o las cuestas.
- Te puedes atar mejor los zapatos.
- Utilizas un botón menos en el cinturón.
- Físicamente, te ves con menos volumen.
- Duermes y respiras mejor.
- Los análisis te salen mejor (el colesterol, el azúcar y la hipertensión).

Como ves, no todo es el peso. El peso, en realidad, no determina nada. Como siempre digo, lo importante no es el peso, lo importante eres TÚ. Que te sientas bien, que comas bien, que hagas ejercicio, que duermas bien, que sepas como gestionar el estrés, que estés bien con tu entorno, tus amigos, tu familia… La salud va más allá que el puñetero peso, de hecho, va más allá que el puñetero físico.

Así que, quítale peso al peso… ¡y empieza a cuidarte de verdad!

Texto por Paula Puig
Psicóloga de familia, experta en resilencia y duelo. Escritora.
@paupuig31

Ilustración de Mita Pola
Ilustradora, diseñadora y mamá perruna con un lápiz por bandera.
@mitapola www.mitapola.com

Coqueteos con la idea de la muerte. La antesala del suicidio.

Tú, sí tú. Si tú también has pensado alguna vez "estaría mejor muerto", por favor, quédate. Quiero ayudarte.

Quizás pienses que no puedo hacerlo, que ni tú ni nadie puede hacer nada por ti. Está todo demasiado oscuro, hondo y vacío como para poder arreglarlo. Es un hoyo de donde ya no puedes salir y en el que tampoco sabes muy bien cómo has caído. Entiendo tu dolor y sé de qué color son ahora tus ojos, pero me gustaría que supieras que, pese a lo negro que está todo, sigue habiendo luz, aunque ahora no puedas verla.

Posiblemente, los problemas te hayan superado: una enfermedad crónica, la pérdida de un ser querido que se ha llevado parte de ti consigo, o una vida que, en vez de llenarte, te vacía. Sea lo que sea, todo puede ser. De estar tristes y deprimidos nadie se salva.

Nadie habla de ello y escucharte les da miedo. El mismo que, probablemente, sientes tú al reconocer que, de verdad, "ya no puedes más" y que esa sonrisa torcida de "bueno, vamos pasando", es una máscara, entre tantas, que solo tú puedes quitar. Pedir ayuda. Llámame a mí, al teléfono contra el suicidio, al de la esperanza o a alguien que te vaya a escuchar y a recoger. Porque, tal vez, como nadie te ayude a descargar tu mochila, un día caigas con ella.

De todas las soluciones posibles, la muerte es la única que no es transitoria. Es la definitiva. Y sé que habrá algo o alguien (tu perro, tu pareja, tu hijo o un buen amigo) que no concibe su vida sin ti. Y si ahora mismo no se te ocurre, piénsalo y sino, pregunta.

Aunque acabar con todo pueda ser una opción, no la tomes. Quizás lo que necesitas es dejar de sufrir, y no de vivir, y podemos encontrar la manera de hacerlo.

Y a ti, allegado de alguien a quien, alguna vez, por tímida que pareciera, le has escuchado decir "no puedo más", y que, quizás por tu propio miedo a esa posibilidad, no le prestaste mayor atención, quería que supieras que esa afirmación es verídica y que su desenlace, demasiadas veces, se cumple. "No puedo más", significa "no puedo más". Así que, llámale. Ofrécele tu ayuda, príngate las manos. Por desgracia, la mayoría de nosotros conoce a quienes, en algún momento, decidieron ponerle fin a su sufrimiento. Un beso al cielo para todos ellos y perdón por no conseguir que os creyerais que vivir valía toda la pena. 3941 de las 493774 muertes registradas en 2020 (INE, 2021) en presencia del Covid-19, fueron por suicidio, manteniéndose, así, como la primera causa por muerte no natural.

El suicidio perdura en silencio, bajo el pretexto de que hablar de ello incita a cometerlo. Que no os engañen. Quien piense en suicidarse debe hablar sobre ello sin que le tachen de loco, porque no lo está. Así que, si tú crees que morirte es la solución, busca ayuda, y hazlo ya.

Por Victoria Prada
Ginecóloga. Máster en Menopausia.
Especialización en Medicina antienvejecimiento

@victoriapradacimarro
Dra Victoria Prada
@ToyaPrada
Victoria Prada

Cuidados de la mujer en la menopausia

El climaterio es el periodo de vida de la mujer que se produce alrededor del progresivo cese de la función ovárica. Suele empezar 1 año antes de la última regla, notando que los ciclos menstruales se hacen más largos o más cortos y puede durar entre 2 y 13 años.

La menopausia es la fecha de la última menstruación; no consideramos que una mujer es menopáusica hasta que no está 1 año sin reglas.

La edad normal de la menopausia está entre los 45 y 55 años.

El descenso o cese en la producción de hormonas por los ovarios produce un efecto no sólo en los órganos del aparato genital, sino en muchos otros sistemas.

Los cambios más frecuentes que se pueden notar son:

- Menos vello en el pubis.
- Sequedad vulvar y vaginal, que produce picor y dolor al mantener relaciones sexuales.
- Ardor al orinar, aumento de la frecuencia miccional y urgencia miccional.
- Inestabilidad emocional, irritabilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, insomnio y estado de ánimo depresivo.
- Menos capacidad de esfuerzo por parte del corazón.
- Aumento del colesterol y de los triglicéridos.
- Sofocos. Suelen aparecer al principio de la menopausia. Es una sensación de calor que aparece rápidamente, empezando por la cara y prolongándose al tórax. Suele acompañarse de enrojecimiento y sudoración.
- La piel pierde elasticidad, aparecen arrugas y la cicatrización es más lenta.
- Osteoporosis. El hueso pierde masa y está más predispuesto a presentar fracturas. Los sitios más comunes de fractura son las vértebras y los huesos largos de brazos y cadera. Hay

mujeres que tienen más tendencia a sufrir osteoporosis: fumadoras, consumidoras de cafeína y alcohol, las que tienen antecedentes familiares de osteoporosis, las de hábito de vida sedentario, las que consumen pocos alimentos ricos en calcio.

- Aumento de peso y aumento de la circunferencia abdominal.

Hay muchos tipos de tratamientos para solucionar los problemas que van surgiendo y prevenir los que puedan aparecer. Pueden ser locales: cremas para la sequedad vaginal, tratamientos vía oral o vía transdérmica (parches, geles, sprays). Así mismo, los hay hormonales y no hormonales (isoflavonas, extracto citoplasmático de polen, lúpulo, cimicífuga racemosa, salvia, lúpulo, etc.).

Todos ellos son adecuados y la conveniencia de utilizar uno y otro depende de las características de cada paciente y su sintomatología.

El Tratamiento Hormonal de la Menopausia debe utilizarse a la menor dosis eficaz, durante el tiempo necesario para alcanzar el objetivo del tratamiento.

Mejora la calidad de vida, aumenta el contenido de colágeno en la piel, mantiene la distribución femenina de la grasa corporal, no produce aumento de peso, reduce el riesgo de fracturas de cadera, vértebras y muñeca, reduce el riesgo cardiovascular y el deterioro cognitivo.

La terapia debe individualizarse (cada mujer tiene unas necesidades, es como hacer "un traje a medida").

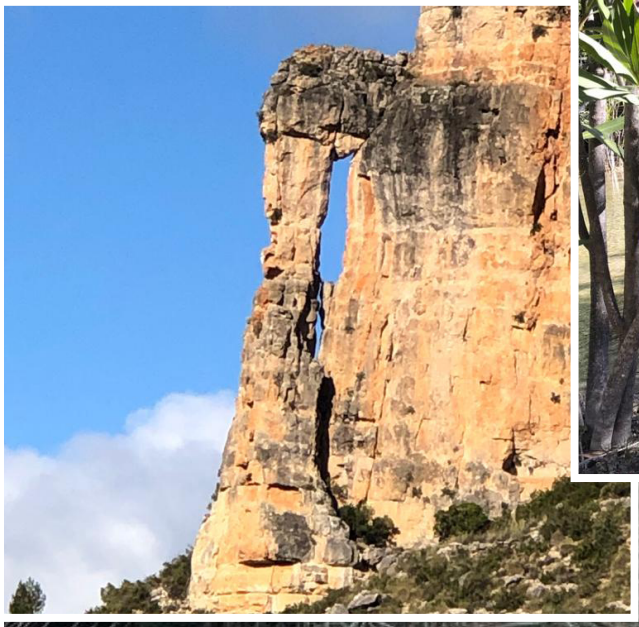
También es importante incluir consejos sobre hábitos de vida saludables:

• Control de peso. Tener en cuenta que el metabolismo basal se reduce con la edad, "gastamos" menos energía, con lo cual hemos de restringir las calorías que ingerimos e incrementar las actividades que nos hagan consumir calorías.
• Dejar de fumar.
• Caminar o hacer algún tipo de deporte adecuado a las características físicas personales al menos cinco días por semana, 30 minutos cada día.
• Incrementar consumo de frutas y verduras: cinco raciones al día como mínimo.
• Consumir lácteos desnatados (poseen menos grasa) tres veces al día.
• Limitar consumo de carne, grasas y alimentos procesados.
• Favorecer la ingesta de pescado, sobre todo pescados azules.
• Alto contenido de fibra en la dieta (cereales integrales, fruta, verdura).
• Beber al menos 2 litros de agua al día.
• Usar menos sal al cocinar y como aderezo de los alimentos.
• El aceite de oliva es el ideal.
• Cuidar el sueño. Dormir las horas necesarias e intentar que sea un sueño reparador.

Se recomienda realizar revisiones periódicas y consultar cualquier duda con tu ginecóloga.

Cortes de Pallás: Senda Cavanille y Paraje del Corbinet

Por Mar Teruel
Senderista



Cortes de Pallás es una localidad del interior de la provincia de Valencia. Este municipio está bañado por el río Júcar. Llegamos a la población por la carretera de Madrid, la A3, y en la salida de Buñol continuamos por la CV 425, para después coger la CV 428. En el trayecto podemos encontrar ciclistas y, sobre todo, motociclistas, puesto que es una de las rutas más concurridas por moteros. Gracias a José Rocher, uno de nuestros guías-leader, descubrimos la mayoría de nuestras rutas, ya que es un experto en las salidas con bici, que combina con el senderismo, y nos hace partícipes de sus lugares favoritos. Una vez llegamos, es fácil aparcar en el pueblo. Descubrimos que todas las rutas están señalizadas perfectamente, debido a que es una zona muy visitada para realizar senderismo.

Dentro de la pequeña localidad, se ubica el pantano del mismo nombre, en la garganta del río. Fue inaugurado a finales de los años 80 y, gracias a su gran embarcadero, se pueden hacer deportes acuáticos, como el kayak, el padel surf o las típicas embarcaciones de patines y la pesca deportiva. Cuando llega el buen tiempo hasta cruceros fluviales.

El paseo en barco va desde Cofrentes hasta Cortes de Pallás, desde este recorrido se pueden ver los acantilados de la Muela de Cortés, que posee un desnivel de más de 400 metros. Puedes consultar itinerarios en la página del Ayuntamiento de Cofrentes.

En esta ocasión, el itinerario es circular, nos gusta porque empiezas y acabas en el mismo lugar; tiene un recorrido de más o menos 13 km y una duración de unas 4 horas. Como he comentado anteriormente, las rutas están señalizadas. Cogemos la nuestra y vamos a comenzar en la fuente de Chapole. Seguimos el sendero de la derecha, en dirección a Cavanilles y subimos por una pista asfaltada hasta el desvío del sendero, todo el camino tiene identificaciones de la flora y fauna que podemos ir encontrando por el camino. La subida es en zigzag, cuyo sendero empedrado es de origen morisco, lo que hace que sea más sencillo y rápido el ascenso. Por el cortado de la Muela, llegaremos al árbol más conocido del lugar: El Pí de la Cortá, que se encuentra sostenido en una gran roca y desde el cual podemos contemplar unas impresionantes vistas del pantano, del pueblo situado enfrente y del valle.

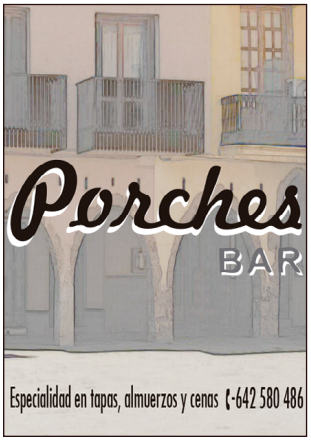
La ruta es denominada Cavanilles, en honor al famoso botánico que visitó el lugar a finales del siglo XVIII.

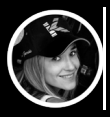
Iniciamos el descenso al barranco por el paso de la Franca que, aunque en algunos trozos te ayuda con cuerdas o cadenas, el camino es amplio y no se necesitan. Tenemos delante de nosotros una de las más bonitas formaciones rocosas que hemos visto en la Comunidad Valenciana: una zona escarpada donde podemos ver la ventana del águila o algunas cuevas, como la del Tejedor.

Cuando ya tocamos el fondo del barranco, empezamos nuestro regreso. La senda nos lleva directo hasta el primer salto de agua, el Arroyo de Cortes, aunque no se ve, debido a la vegetación, lo encontraremos a nuestra derecha, después encontraremos la cascada de San Luis y, por último, la del Corbinet, que es ideal para hacer picnic.

Se puede volver al pueblo bien por la carretera o por un camino que, paralelo al arroyo o saliendo por la Carretera de la Muela, nos lleva a Cortes. Recomendamos cualquiera de los bares que hay en la plaza, frente a la iglesia. Allí puedes degustar el típico “esmorzaret” valenciano y dar una vuelta por la población.

Esta ha sido una de las salidas más numerosas que ha hecho el grupo. Nuestra fundadora, Montse Ibáñez, fue capaz de reunir en esta salida a más de 30 personas. Es una gran anfitriona.





Por Noemi Garrido
Copiloto de Rally

@noegalo2
Noemi Garrido Lopez
ewrc-results

Toni Ariete y Noemí Garrido durante el Rallye de Busot

Pódium del Rallye de Busot

Regional Comunidad Valenciana: Rallye de Busot

Tras el triunfo obtenido en el Rallysprint de Llucena, Toni Ariete y Noemí Garrido inscribieron su nombre como vencedores de la primera edición del Rallye de Busot. Una edición marcada por una climatología complicada que contribuyó a que casi un tercio de los equipos inscritos en Velocidad se vieran obligados a abandonar.

Completando el pódium, y con una lucha cerrada por esas plazas de honor hasta el último de los ocho tramos cronometrados, la segunda plaza se la adjudicó el cántabro Javier Polidura que, copilotado por Borja Odriozola, finalizaron a poco más de medio minuto de los ganadores. Aún fue más exigua, apenas tres segundos y medio, la renta que separó a Polidura del murciano Carlos Moreno que, con Diego Fuentes, completaron el pódium.

Por lo que se refiere a la modalidad de Regularidad, los ganadores fueron Manuel Álvarez e Ismael Lozano en Sport, Darío Muguruza y Leandro Domingo en Regularidad y en Clásica fue la pareja formada por Juan Sanchís y Jordi Esplugues la que se adjudicó el triunfo.

Los días 13 y 14 de mayo se disputará la segunda prueba del campeonato de rallyes de la Comunidad Valenciana de Velocidad y Regularidad en sus tres categorías: Sport, -55 y sin instrumentos. Este año pasa a denominarse ***XVI Rallye Ciutat de Gandia Pego-Xaló***, poblaciones que se han unido este año apoyando el deporte del motor y por donde transcurrirá dicha edición.

El BMW M3 de Adrián González y Pilar Benages

Inicio de la temporada de rallys en Aragón

Los zaragozanos Cristian García y Carmelo Moliné, se impusieron con contundencia en el XII Rallysprint de Nueno a los mandos de un Nissan Micra N5, con el que lograron el mejor tiempo en los cuatro tramos cronometrados disputados. La cita fue la encargada de abrir el calendario tanto del Campeonato de Aragón como de la Copa de Regularidad y para ella se habían inscrito 48 equipos de Aragón, Asturias, Cantabria, Castilla y León, Cataluña, Comunidad Valenciana y País Vasco. Entre ellos, el equipo castellonense formado por Adrián González y Pilar Benages a bordo de un BMW M3 con el que consiguieron la séptima posición en la clasificación.
El Circuito Ricardo Tormo, de Cheste, en Valencia, acogió la primera prueba del Campeonato de Aragón de Velocidad, que también es puntuable para los certámenes de Cataluña y de la Comunidad Valenciana.

El Nissan Micra N5 de Cristian García y Carmelo Moliné, con el que compitieron en el Rallysprint de Nueno

Pepe López y Borja Rozada a bordo del Hyundai i20 N Rally2 durante el Rallye Sierra Morena

Supercampeonato de España: Rallye Sierra Morena

Inmejorable debut del Hyundai i20 N Rally2 en los tramos de asfalto del Rallye Sierra Morena, celebrado el pasado mes de marzo en Córdoba. Pepe López y Borja Rozada se anotaban el triunfo en la segunda cita de la temporada, con Iván Ares y David Vázquez completando el doblete de la firma coreana con su segunda posición. La guinda la pusieron Surhayen Pernía y Alba Sánchez, que lograron la cuarta posición, lo que afianza a Hyundai en el liderato de la clasificación de marcas.
El Campeonato de España regresa a los tramos de tierra en su próxima cita, el Rally Isla de Los Volcanes, que se disputará en Lanzarote el último fin de semana de abril.

Sebastien Loeb a bordo del Puma Rally1

Mundial de rallyes: WRC

Sebastien Loeb volverá a ser copilotado por Isabelle Galmiche. Tras imponerse en el Rallye de Montecarlo en su debut con M-Sport Ford, el galo volverá a subirse al Puma Rally1 para intentar vencer en el Rallye de Portugal (19 - 22 de mayo).

Sala de lectura

Marta Cañadas • ***La señora March*** ..... **Pág. 28**

Ailin Alvarez • ***Perdidos en nunca jamás*** ..... **Pág. 29**

Alex Garrido • ***Spy x Family*** ..... **Pág. 30**

Por Marta Cañadas
Miembro del *Club Cosas & Musas*

La señora March

¿Cómo te sentirías si hubiera un complot contra ti? ¿Qué dirías si a cada momento alguien hablara sobre ti? ¿Cómo actuarías si tus conocidos, tus vecinos y tu familia te engañaran? ¿Qué harías si todo apunta a que tu propio marido hubiera cometido un crimen?

La mente de la señora March es un gran laberinto en el que te adentras lenta y profundamente sin llegar a saber muy bien qué está pasando y cómo. La pericia de la escritora Virginia Feito para mostrarnos la evolución de una mente paranoica me ha fascinado. Me pasé casi todo el tiempo esperando qué iba a pasar, esperando cuál sería el desenlace de ese suspense constante.

La señora March vive con su hijo y su marido (escritor de éxito) cómodamente en una casa estupenda en Upper East Side. Ella vive para aparentar, se preocupa obsesivamente de lo que piensan (o cree que piensan) los demás y compite con todas las mujeres de cualquier edad hasta incluso con su propia hijastra de 8 años. La señora March es ansiosa, envidiosa, insegura y hasta ladrona.

Un día, la dependienta de su pastelería habitual le sugiere que su afamado marido se habría basado en la propia señora March para el personaje principal de su última novela: una prostituta fea con la que nadie quiere acostarse. La señora March decide no volver nunca más después de tal ofensa.

A partir de ahí (o no) la señora March ve, oye y siente que todos piensan algo sobre ella. Todos le ocultan algo, incluso su marido, que podría ser un asesino. Pero por supuesto, decide investigarlo, con todas las consecuencias. Porque la señora March también sabe hacerse pasar por otra mujer. Ella (su mente) inicia un viaje de no retorno donde irá destapando su pasado y presente.

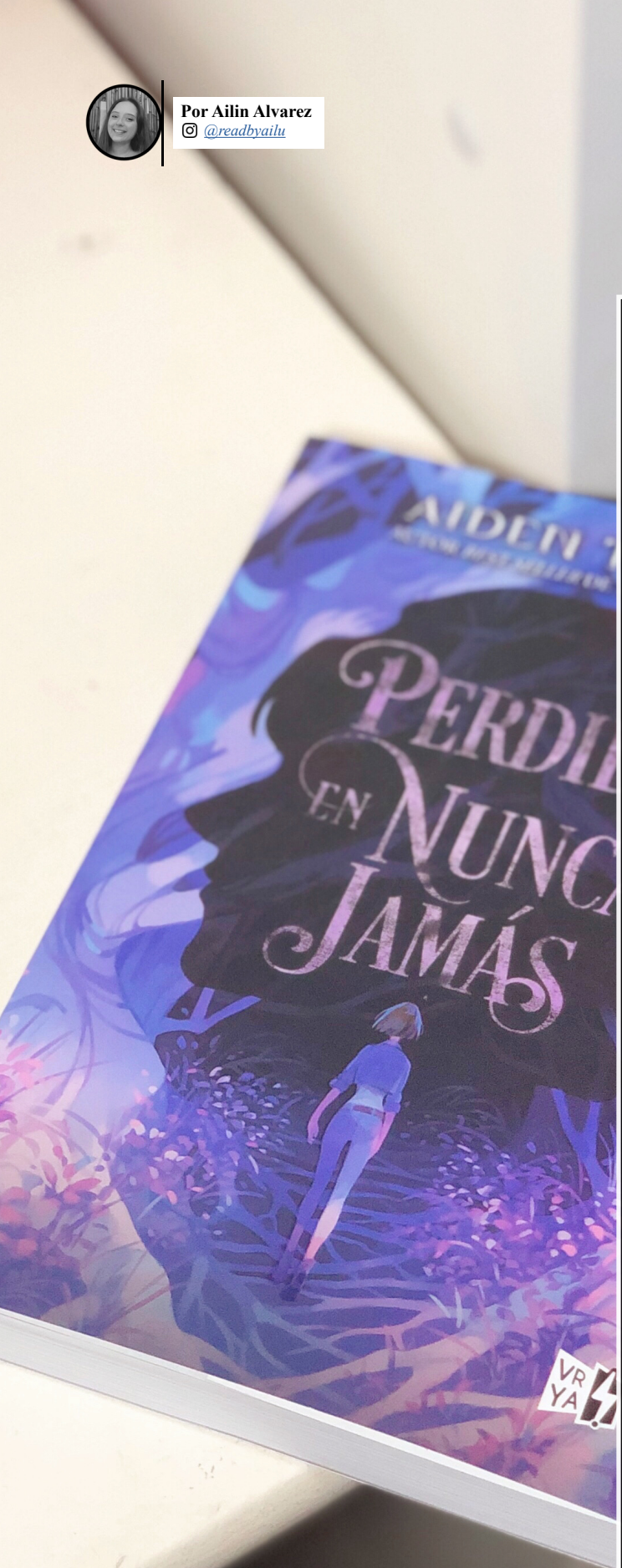
La personalidad de la señora March abruma al lector desde el inicio trasladándole poco a poco esa vorágine de ansiedad. Virginia Feito trabaja habilidosamente este punto a propósito. Quiere que te sientas incomoda creando atmosferas delirantes. La novela no está definida claramente en una época determinada que hace que, constantemente, nuestra mente busque referencias temporales para ubicarse. La señora March no tiene un nombre de pila definido (no hasta el desenlace), lo que hace que, a cada instante, quieras saber cuál es y quién es realmente ella. La señora March incluso ha tenido un hijo no por deseo o instinto maternal, sino para competir o hacer ver que ella es mejor. Sin embargo, a su hijo le expulsan del colegio porque le acusan de violencia contra otra alumna, aunque ella, realmente, cree que ha sido su amigo, el vecino. Virginia empuja a la señora March frente al espejo una y otra vez para que se vea, para que vea su "yo" real, pero ésta no quiere. Todo esto te molesta, te chirria en la cabeza y te revuelve durante toda la lectura.

¿Tiene la señora March un problema psíquico? ¿Es una víctima de su educación y de las relaciones distantes que ha tenido en su vida? ¿Su marido realmente sabe quién es la señora March? ¿Lo ha sabido alguna vez?

Virginia Feito decidió dejarlo todo para dedicarse a escribir en inglés *La señora March*, su primera novela, cuya recepción por parte de la crítica estadounidense ha sido espectacular: se la ha comparado con Patricia Highsmith, Hitchcock y Shirley Jackson. Mucha gente ha emparentado *La señora March* con Hitchcock (*La ventana indiscreta* o el color verde, tan propio de la envidia y el dinero), con Rebeca de Daphne du Maurier, con *La chica del tren*… Antes de su publicación, los derechos de traducción se vendieron a varios países y Blumhouse Productions compró los derechos audiovisuales para adaptarla al cine junto con Elisabeth Moss, que interpretará a su protagonista.

4 GENERACIONS IMPRIMINT A VILA-REAL.
DES DE 1931
miralles
imprenta ismael miralles
DISSENY GRÀFIC - IMPRESSOS COMERCIALS - LLIBRES - REVISTES - DADES VARIABLES - EDICIONS PERSONALITZADES
Mare de Déu de Gràcia, 12 baix - 12540 Vila-real ★ Tel. 964 863 690 ★ www.imprentamiralles.com

Por Ailin Alvarez
@readbyailu



Perdidos en nunca jamás es un *retelling* del cuento clásico de Peter Pan. Su autor es Aiden Thomas y es la última novedad de la Editorial VR. Desde el momento que leí la sinopsis dije: "Lo tengo que leer". Es un libro atrapante, con una narrativa sencilla y adictiva. Pese a ser un libro de fantasía con mucho misterio, no fue introductorio, ya que la acción empieza rápido, pero sin revelarlo todo. Me pasó que necesitaba respuestas y hasta que no las obtuve no paré de leer. Es por eso que el libro no me duró más de 24 horas. Me gustó mucho la forma de escribir del autor y los mensajes que quería dar, hasta tal punto que por momentos lloré o se me puso la piel de gallina.

Al ser un *retelling* del clásico, respeta mucho la historia original y las referencias que hizo que tanto la película como el libro me encantasen. Hicieron que me transportara a cuando era pequeña y me preguntaba si Peter Pan era real.

No solo el autor respeta los nombres de los personajes, sino también su esencia escénica, ya sea en personalidad, en aspecto físico, como también en pequeñas cosas que podrías reconocer y encontrar en los personajes originales.

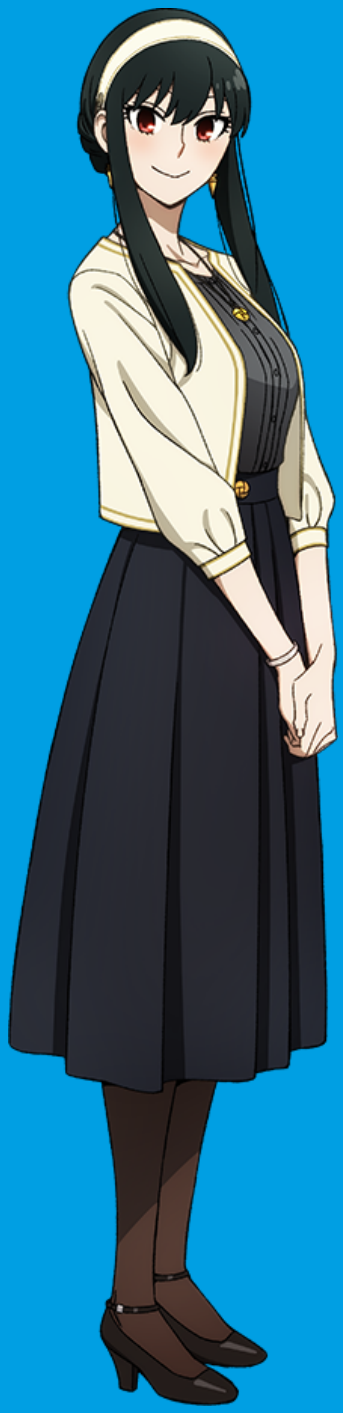
Lo que podría criticar de la historia es que, quizás, me faltaron algunas escenas en plan romántico entre los dos protagonistas, para, así, poder terminar de creerme la historia que había entre ellos. Pero eso no impidió que lo disfrutará muchísimo. Siento que es un libro ideal para introducirse en la fantasía. Está lleno de misterios y tiene unos giros en la trama que no te los ves venir de ninguna manera, sobre todo llegando al final. El autor creó una historia maravillosa y me dio muchísima lástima que fuese autoconclusiva, ya que me dieron ganas de seguir leyendo sobre ella. Debido a que se trata de un libro corto, los personajes crecen y evolucionan a lo largo de él. Probablemente es una de mis mejores lecturas del 2022.

Analizamos el primer tomo de

SPY×FAMILY

スパイファミリー

Por Alex Garrido
@mangagura



¡Hola a todos y a todas de nuevo! Ya estoy por aquí de vuelta para daros la chapa sobre otro manga, que es bastante actual. Tengo que confesar que fue gracias a mi novia, ya que a mí no me llamaba mucho la atención y lo compré para ver si conseguía engancharla a ella a este mundillo y al final fui yo el que acabó enganchado y enamorado de esta historia que no tiene ni un punto de desperdicio, además de su dibujo que es ¡espectacular! Como llevaba estos meses atrás hablándoos sobre mangas más antiguos, en esta ocasión he decidido traeros algo más actual, aprovechando, además, que su anime se acaba de estrenar hace tan solo tres semanas. Por lo que no podía faltar un pequeño artículo sobre esta maravilla sobre el papel y que ahora podéis disfrutar en forma de anime en nuestras pantallas… "¡¡SPY X FAMILY!!"

- **Spy x Family**: Nos encontramos ante una serie de manga y anime de muchos tipos, ya que mezcla el humor, el misterio, la lucha y el espionaje. Está escrita e ilustrada por Tatsuya Endo, que comenzó su serialización quincenalmente de forma gratuita en la aplicación y sitio web **Shonen jump+** de Shueisha, desde el 25 de marzo de 2019. Hasta el momento ha sido recopilada en nueve volúmenes **"Tankobon"**.
Actualmente, esta serie es uno de los mejores y mayores éxitos en **Shonen jump+**, con el récord más alto en visitas, comentarios y circulaciones.
Para su distribución fuera de Japón, la editorial Ivrea licenció la serie para su lanzamiento en España, lanzándola en abril de 2020. Cuenta con una adaptación a anime producida por los estudios **Wit Studio** y **CloverWroks** que se estrenó hace muy poquito, el 9 de abril de 2022.
- La serie tiene algunos aspectos que son dignos de comentar, y que a mí me encantaron. Su trama se ambienta en una época similar a la de los años 60 o 70 en un país ficticio, llamado "Ostania", que cuenta con un pequeño parecido a Alemania, diría yo; y al borde de lo que veo como un guiño a lo que fue la Guerra Fría de entonces.
La familia protagonista se conforma por Loid, un espía; su esposa Yor, una asesina a sueldo; Anya, una niña que lee la mente de cualquier persona y que es adorable como ella sola; y Bond, un perro un poco particular, puesto que ve el futuro.
Pero a pesar de la premisa, toda esta historia es de humor al 100% ya que no paras de reir ni en una sola página.
- **Sinopsis tomo 1**. Cuando coges este tipo de historias para leer, piensas que será la típica historia de espías y luchas secretas entre ellos y poco más. Pero nada que ver con el manga que nos ocupa, y es que su historia te va a romper todos los esquemas sobre el espionaje que conocías y te hará verlo de una nueva forma, ya que cuando el mejor agente de Westallia, **"Twilight"** el maestro del disfraz, es asignado a la misión de formar una familia ficticia para infiltrarse en el colegio más prestigioso y desbaratar los planes de un poderoso enemigo del país vecino, éste se las acaba ingeniando para conseguir una familia, empezando por la "hija" que es capaz de leer la mente y la "esposa" que es una asesina a sueldo y, por si fuera poco, ninguno sabe el secreto del otro. Todos tienen que mantener su secreto particular mientras se enfrentan a desafíos que los pondrán en serios apuros.

Shakespeare in love

Por Carmen Ruiz
Licenciada en Derecho y Arte Dramático

– "Dudad que los astros arden, dudad que el Sol se mueve…"
– "¡No, no, no tenemos tiempo! Hablad en prosa… ¿dónde está mi obra?"
-Shakespeare in love

Con el canto del gallo se despierta Londres. Un poeta de triste mirada vende su talento por seis peniques por verso mientras la ciudad entera se bate en duelo contra su propia nostalgia. Pluma y tinta lucharán por escribir los más bellos versos jamás pronunciados a la vez que tejerán ilusiones en las almas de unos cuantos soñadores. Entre teatros y tabernas, altos muros de piedra y alcobas, dos amantes se convertirán en juguetes del destino… Estamos a punto de embarcarnos en un largo viaje en el que, a través de múltiples enredos, apuestas, romances secretos y luchas de espadas, unos apasionados personajes susurrarán a la inconstante luna sus deseos. El protagonista de esta historia, Will Shakespeare, es un joven escritor que sufre una crisis de inspiración hasta el punto de creer que ha perdido su don. Tiene una obra pendiente para Philip Henslowe, un endeudado empresario propietario del teatro La Rosa. Mientras Will busca dar alas a su mente para escribir una comedia a la altura de su ingenio y que satisfaga a su público, Viola de Lesseps, hija de un rico comerciante, ama el teatro por encima de todo y, vestida de hombre, se presenta a las pruebas para obtener uno de los papeles. De esta forma obtendrá no solamente el papel principal sino también los desvelos del poeta. Cuando éste descubre que es una mujer, ella se convertirá en bálsamo de su alma y de sus palabras perdidas. Pero Viola está prometida a Lord Wessex, un aristócrata arruinado que busca en este matrimonio concertado una manera fácil de enriquecerse. Cuando los teatros cerrados por la peste vuelven a abrir al público… nobles y villanos, maestros de atrezo y costureras, actores y poetas, reinas y comerciantes, amas y doncellas, pícaros y caballeros;

Castellón Concursal

LEY DE SEGUNDA OPORTUNIDAD

CONCURSO DE ACREEDORES

Plaza de la Paz, número 5, planta 6
12001, Castellón

Pintor Bosch, número 3, entlo.2º
12540, Vila-real

964 22 39 08 / 629 65 03 51

www.castellonconcursal.com

Castellón Concursal

todos ellos aguardarán escuchar, en las gradas o tras el escenario, ese primer sonido que les permita vivir intensamente.

Estrenada en el año 1999 y dirigida por el británico John Madden, *Shakespeare in love* recrea mágicamente y con grandes dosis de humor el teatro y la sociedad de un tiempo en el que a las mujeres se nos permitía ser reinas, pero no actrices. Ambientada en el año 1593, dibuja una ciudad en la que refinados bailes de palacio se contraponen a los corrales donde una multitud se arremolina para asistir al espectáculo; deslizantes vestidos dorados, abullonadas calzas y sombreros emplumados caminan por las calles de Londres sobre charcos de barro en busca de una pizca de felicidad; y donde los poetas se disfrazan de doncellas y las damas de actores. Joseph Fiennes (Will), Gwyneth Paltrow (Viola), Geoffrey Rush (Henslowe), Ben Affleck ("Mercutio"), Tom Wilkinson ("El boticario"), Mark Williams ("El narrador") y Daniel Brocklebank ("Julieta") integran esta compañía de alocados y entusiastas actores que tratan por todos los medios de representar su obra y, entre acto y acto, encontrar la eternidad. Colin Firth como Lord Wessex y Judi Dench en el papel de la grotesca Reina Isabel completan este grupo de carismáticos personajes que convierten cada escena en auténtica literatura, pues del tintero de Will nacerá cada estrofa de su "Romeo y Julieta".

Shakespeare in love nos habla de la magia de los sueños, de la importancia de luchar por ellos y de la necesidad de desnudar el alma, sea para llorar o reír, despertando emociones que olvidamos hace mucho tiempo. Habla de la entrega y la pasión con la que hemos de vivir cada instante, y de recordar cuando, de niños, con solo volar una cometa, nos sentíamos capaces de alcanzar la luna con apenas una mano. Con multitud de divertidísimas escenas llenas de guiños a la literatura y unos diálogos ingeniosos, nos muestra que la vida misma a veces puede convertirse en la mejor de las comedias, y que hay que buscar cada mañana mil sonrisas bajo la almohada para no olvidar lo que nos hace sentir más vivos, más humanos.

Después de unos disparatados ensayos, casi catastróficos, por fin llegará el día más esperado, el del estreno, y los apasionados personajes de Romeo y Julieta cobrarán vida frente al pueblo de Londres. Pero, con una reina que se duerme en todas las representaciones, un narrador tartamudo que parece no enterarse de nada de lo que sucede a su alrededor, una Julieta que pierde la voz (aunque no salga a escena hasta dentro de 20 páginas) y el desenfrenado boticario lleno de pánico; el desastre parece también asegurado. "Cómo saldrá todo… es un misterio". Así que, busca un hueco entre el gentío y abre la puerta que lleva a otros mundos: ríe, llora, baila y hasta enfurécete. Cree en la magia…, y vive, disfruta, siente, ama y, sobre todo, sonríe como nunca lo has hecho.

A mamá, para que tu sonrisa cambie el mundo.

Por Laura Yerpes
Decoradora e interiorista

@laurayerpes_estudio
@laurayerpesinteriorismo
laurayerpes.com

Los mejores interioristas de España

El interiorismo es la disciplina artística y profesional dedicada a acondicionar y decorar los espacios interiores y exteriores. Pero también es la capacidad de saber reinterpretar un espacio pensando en la personalidad, funcionalidad y bienestar de las personas.

En su origen, la técnica de diseño de interiores se empezó a emplear en el Antiguo Egipto, cuando los faraones y las altas élites decoraban de forma ostentosa y exclusiva sus tumbas y ataúdes. Con el tiempo, este concepto fue evolucionando hasta la asignación de estancias a determinados usos durante el Imperio Romano. El arte decorativo fue empleado por la aristocracia hasta que, después de la Segunda Guerra Mundial, más personas apostaron por diseñar sus espacios atendiendo a su personalidad, gustos, intereses y valores. Hoy en día, los estilos más habituales, a nivel internacional, son: contemporáneo, industrial, minimalista, rústico, nórdico y clásico, entre otros. Y los proyectos más solicitados a los estudios de interiorismo son las reformas de viviendas, hoteles, restaurantes, edificios y locales comerciales.

La creatividad, el ingenio y la sensibilidad al plasmar los diseños son algunas de las palabras que definen a un buen interiorista. A continuación, podéis leer una lista de los que consideramos los mejores interioristas de España por sus proyectos, trayectoria y visión de futuro.

Lázaro Rosa-Violán

Fundador del estudio de interiorismo Contemporain Studio, es uno de los nombres más comentados de los últimos años a nivel nacional. Conocido por su fascinación por las lámparas y por emplear un estilo neoclásico, destaca por tener su propio sello y crear espacios únicos capaces de transmitir emociones. Algunos proyectos destacados son el hotel madrileño Only You y el restaurante DiverXo, del chef David Muñoz.

Patricia Urquiola

Esta arquitecta, interiorista y diseñadora, en 2001, fundó el estudio de interiorismo Urquiola Studios, con sede en Milán, en el cual trabajan hasta 700 personas realizando cientos de proyectos para Italia y España. Sus trabajos recientes de arquitectura son el Hotel Mandarín Oriental, en Barcelona, y el Oasia Hotel Downtown, en Singapur.

Laura Yerpes

Los 20 años de experiencia de nuestro estudio avalan nuestro trabajo. Diseñamos con el objetivo de crear nuevos espacios capaces de brillar con luz propia consiguiendo uno de los estudios más acreditados de la Comunidad Valenciana. Villas de lujo, hoteles, apartamentos o viviendas en la costa mediterránea y en Madrid, figuran entre nuestros proyectos que han aparecido en revistas como Hola, Nuevo Estilo, Casa Actual y Decoesfera. Fusionamos el diseño exclusivo con el diseño sostenible, el estilo a medida y un trato muy próximo con sus clientes.

Lorenzo Castillo

Uno de los decoradores españoles más famosos a nivel internacional. Prodigio de la fusión clásica, empezó vendiendo antigüedades hasta que, al cabo del tiempo, consiguió triunfar al emplear toques neoclásicos en sus proyectos. El proyecto que le abrió las puertas al mundo fue decorar las tiendas de Loewe en Gran Vía de Madrid. Más tarde, diseñó también las de Hong Kong y Singapur.

Isabel López-Quesada

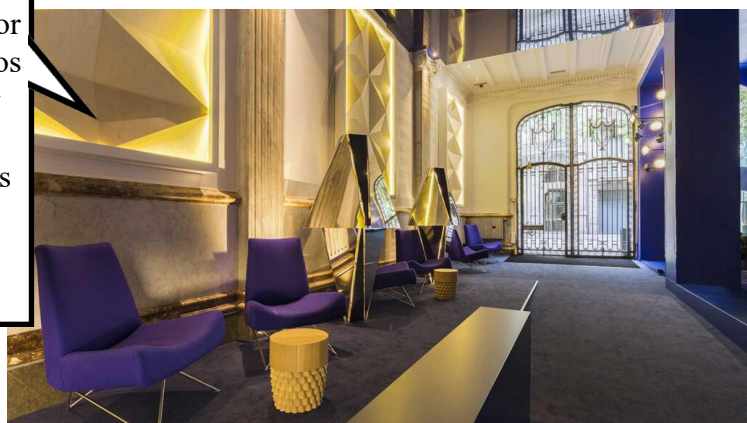
Sus vivencias y su personalidad han formado su propio estilo personal capaz de enamorar a grandes corporaciones como White&Cash, Iberia y British Airways, que han querido colaborar con ella.
En 2018, lanzó su propio libro, titulado “At Home”, donde la interiorista cuenta su propia historia hablando sobre su familia, sus orígenes, lugares de referencia y espacios de su propia casa.

Luisa Olazábal

Creadora del estudio de arquitectura Luisa Olázabal, es artífice, junto a su gran equipo interdisciplinar de 25 profesionales, de diferentes proyectos de interiorismo, decoración y paisajismo.
Está especializada en residenciales, trabajando, actualmente, para España, Bélgica e Inglaterra.
Atenta a los detalles, firma algunas de las viviendas más sofisticadas y cosmopolitas de Madrid.

Tomás Alía

Considerado “El arquitecto de la luz”, es el fundador del Estudio Caramba y destaca por diseñar proyectos capaces de tener una mirada futurista, funcional y sostenible. Entre sus últimos proyectos figura el diseño del Royal Palace Qatar, la cadena de hoteles Room Mate y el bar de copas Larios Café, en Madrid. En 2019, fue reconocido en Casa Decor por su trayectoria como interiorista.



Por Jesús Arrúe
Artista

@jesusarrueart
Jesús Arrúe Art
jesusarrue.art

Exposición en Hotel Tayko Bilbao y Restaurante "Ola", de Martín Berasategui

En esta ocasión me gustaría hablaros de otra exposición que tengo en vigor actualmente y que se puede visitar en el Hotel Tayko (Bilbao), en el que se encuentra el prestigioso Restaurante "Ola", de Martín Berasategui. Sin duda, una mezcla de arte para todos los sentidos.

Es una exposición muy especial para mí, además de por el lugar, porque se encuentran expuestas una selección de mis mejores obras. Me gustaría presentarte algunas de ellas, ya que me parece que están de actualidad por lo que representan.

La exposición está, actualmente, abierta al público y permanecerá hasta el próximo mes de mayo de 2022. Situado en pleno centro de Bilbao y ubicado en un edificio de principios de siglo XX, el Hotel Tayko está considerado como uno de los mejores hoteles de la ciudad. En él se encuentra, además, el Restaurante "Ola", uno de los más prestigiosos de España regentado por Martín Berasategui.

Bilbao está considerada una de las ciudades más cosmopolitas y modernas de nuestro país, lugar donde siempre me he sentido plenamente acogido. Estoy encantado de exponer mi arte en este lugar tan emblemático y que más personas puedan disfrutar de él en un entorno magnífico.

Una de las obras, posiblemente una de las más especiales, es la obra “El grito de Walker” (técnica mixta de acrílico, óleo y spray sobre tapiz de 150 años; 154 x 194 cm). Una obra impresionante, pintada sobre un tapiz antiguo de más de 150 años y con unas dimensiones considerables. Con esta obra, que se encuentra en el hall del Hotel Tayko, hago alusión al histórico fotógrafo Walker Evans, que retrató la gran depresión de principios del siglo XX, la decadencia, la amargura, la oscuridad del grito... Algo que para mí es muy importante y que debemos tener presente para no dejarnos llevar por la inmediatez.

Además, también se encuentran otras dos obras que, juntas, forman un díptico. Con el título de “Caídos”, quiero reivindicar a la gente que cae al abismo por circunstancias de la persona, por enfermedades psicológicas, haciendo alusión a todo lo que hemos pasado en los últimos dos años y que nos ha dejado huella.

Representando a dos generaciones, he querido expresar la caída del ser humano en todas sus vertientes. Pintados con acrílico y óleo sobre lienzo y acompañando las figuras humanas con unos segmentos que van cayendo con ellos, hago alusión a lo que conlleva el que una persona caiga: cae todo lo demás, es decir, su entorno, su familia...

Otra de las obras que podrás encontrar si visitas la exposición será “Basquiat”. Pintada en formato grande (135 x 194 cm) sobre lienzo y usando acrílico y óleo, me parece una obra desgarradora y a la vez sutil. Una obra que no deja indiferente. Una imagen bastante desconocida de Jean Michel Basquiat pero con una fuerza y una intensidad que sobrecogen. Un personaje que podría ser simplemente “alguien” con un sentimiento profundo desolador.

“Arlequín” (80 x 160 cm)

“Pink Dreams” (146 x 114 cm)

Además, junto a ellas, podrás disfrutar de dos obras de uno de mis mayores iconos y que ha influido en mí desde hace muchos años: David Bowie.

Te invito a que disfrutes de la maravillosa acogida del Hotel Tayko Bilbao y de la deliciosa comida del Restaurante “Ola”, de Martín Berasategui, en compañía de esta selección de mis obras más representativas.

Rincón mágico

5 razones para no perderos “Animales fantásticos: Los secretos de Dumbledore”

Por Sheila Moreno
@minerva_mcgonacat
@minerva_mcgonacat

Si ya habéis visto "Animales fantásticos: Los secretos de Dumbledore", ¡enhorabuena!, sois unos verdaderos *Potterheads*, y si no, aquí te doy 5 razones para no perdérosla (sin spoilers).

1- "Los secretos de Dumbledore" confirma, como su propio nombre indica, las respuestas sobre los secretos que Rowling nos cuenta en el sexto libro de la saga sobre el director de Hogwarts. Si no habéis leído los libros, es posible que no tengáis estas dudas, pero si veis la película se os abrirá un mundo de curiosidades sobre el personaje de Dumbledore y, probablemente, os animéis a leer los libros. Nunca es tarde para leer el mayor logro de la literatura fantástica. Entre estos secretos, también se nos desvela lo que llevamos 4 años esperando: la verdadera identidad de Credence.

2- Tampoco os podéis perder la evolución de la magia y los efectos especiales, con unos personajes más adultos y expertos que en "Harry Potter" y, aunque la historia está ambientada en los años 20, hay una gran diferencia. Esto se debe a que conforme pasan los años estos han ido mejorando.

3- Tengo que destacar una escena muy graciosa, y sí, es la famosa Manticora Dance (aparece en el tráiler). Podría comentar alguna escena más que no tiene desperdicio, pero no quiero hacer spoilers.

4- La interpretación del cast es impecable, son todos maravillosos, pero debo mencionar a Eddie Redmayne como Newt Scamander, puesto que esta vez muestra a un Newt más seguro de sí mismo y con una plena confianza en Dumbledore. Esta entrega no deja a un lado la importancia de los animales fantásticos, de hecho, hay uno especialmente importante. También tenemos a Jude Law como Albus Dumbledore, quien nos hace conectar con un Dumbledore joven y arrepentido de su pasado, con gestos y expresiones de Michael Gambon (el Dumbledore de las películas de Harry Potter) y que consigue hacer como si realmente estuviéramos viendo a la misma persona. También hay que destacar el papel de Mads Mikkelsen como Gellert Grindelwald, ya que, a pesar de la gran polémica que causó el cambio del actor (anteriormente era Johnny Deep quien interpretaba al personaje), Mads nos dejó boquiabiertos con su gran interpretación y pudimos conocer a un Grindelwald más serio, un villano más real y, además, tiene una gran conexión con Dumbledore, que eso dejo que lo descubráis por vuestra propia cuenta en el cine.

5- Por último, quería añadir una cosa y es que aunque esta no fuera la película que más os ha gustado del mundo mágico, hay que apoyarla, debemos darle visibilidad al mundo mágico con más razón que nunca para que produzcan más películas y que esta no sea la última, ya que esto nos produciría mucha tristeza y todavía tienen mucho que mostrarnos. Dejaré mi opinión con spoilers y crítica en mis redes sociales para los más curiosos. ■

Píxeles & Bites

Efecto Tetris. Cuando un videojuego se adueña de tu mente

Por Roger Domènech
Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés
@rodo_yt
@rodoytoficial

Mi primera consola fue una *Game Boy* de las primeras, de las gorditas. Recuerdo el ladrillo con muchísima nostalgia, ya que me permitió disfrutar de **auténticos juegazos como *Pokémon Amarillo* o *Tetris***. Y de este último os quiero hablar hoy.

¿Qué puedo deciros de Tetris, un videojuego de 1984, que no se sepa ya? Pues prestad atención porque eso que dicen que **cada día se aprende algo**, es totalmente cierto.

Tetris ha recibido muchísimas entregas a lo largo de la historia, siendo la más reciente *Tetris Effect: Connected*, lanzado el pasado 2021 y disponible en PlayStation 4, Xbox One, Nintendo Switch y PC.

Muchos son los beneficios de este videojuego de puzles, tales como el **incremento de funciones cognitivas** como el **pensamiento crítico**, el **razonamiento** o el **procesamiento del lenguaje**, además de **aumentar el espesor de la corteza cerebral**. Pero esto no es lo que os vengo a comentar hoy. Todo esto hace mucho que se sabe y, aunque no está de más refrescaros la memoria, el tema que os traigo hoy es **mucho más interesante**.

Hoy os vengo a hablar del ***Efecto Tetris***. Algo que no es únicamente propio de Tetris, sino que puede suceder con muchas otras actividades, pero que recibe el nombre del videojuego. Un término que desconocía y que un amigo me descubrió hace tan solo unas semanas.

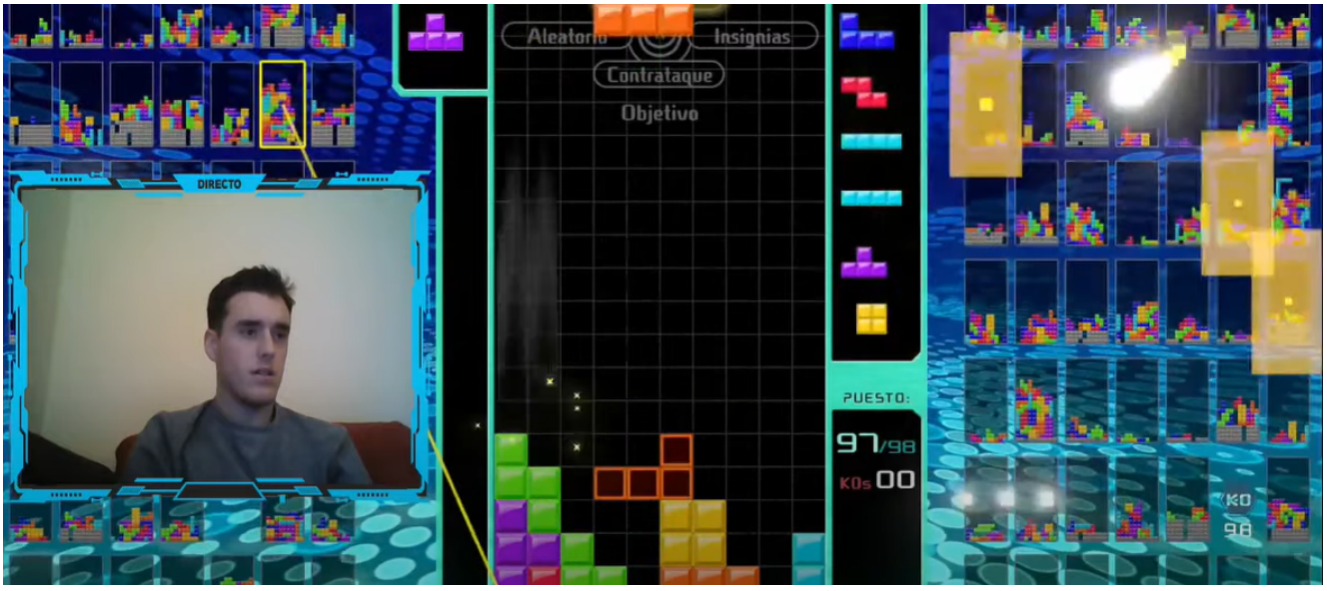
Tetris 99 es uno de los videojuegos gratis que te ofrece Nintendo Switch Online si cuentas con una suscripción al servicio, y debido a que Tetris fue uno de los primeros videojuegos de mi vida, lo he ido jugando periódicamente. Y aquí viene la sorpresa, cuando después de unos días de juego, empecé a notar que **algo sucedía en mi cabeza**.

Estoy seguro que muchos de vosotros habéis visto la serie de Netflix *Gambito de Dama*. En ella, la protagonista es capaz de ver un tablero de ajedrez en su mente cuando está tumbada en la cama e imaginar jugadas. Pues algo parecido me ocurrió con Tetris. Sin necesidad de cerrar los ojos, **mi cerebro imaginaba lluvias de piezas**, no sólo en la cama, sino mientras comía, mientras leía, mientras daba clases a mis alumnos. Y no creáis que estuve jugando día y noche a Tetris, no, os hablo de sesiones de unos 30 minutos al día durante una semana más o menos.

Así pues, podríamos calificar esta experiencia como una forma ligera de **alucinación**, algo que ocurre con otras actividades repetitivas como hacer puzles, cocinar hamburguesas, recoger setas… Normalmente esto sucede cuando pasas demasiado tiempo haciendo la misma actividad, pero **parece ser que en el caso de Tetris eso no es necesario**. Resulta que en el videojuego creado por Alekséi Pázhitnov en la Unión Soviética, el efecto Tetris ocupa una posición en la memoria relacionada con la **memoria motriz**. Un estudio realizado el año 2000 por Robert Stickgold, afirmó que gente con amnesia anterógrada, incapaz de crear nuevos recuerdos, soñaba con lluvias de piezas, incluso siendo incapaces de recordar haber jugado al título.

Finalmente, un estudio más reciente, realizado en 2009 en Oxford, sugirió que jugar a Tetris **ayuda a prevenir el desarrollo de efectos traumáticos**, debido a que los *tetrominós*, las piezas que se usan en el videojuego, mantienen el cerebro ocupado, **actuando como un inhibidor**. Una verdadera locura que nunca hubiera imaginado.

Y a vosotros, ¿os ha pasado esto alguna vez? Pues hoy vais a poder ponerle nombre. Si en alguna ocasión habéis tenido visiones después de practicar la misma actividad durante mucho tiempo, ahora ya sabéis a qué se debe: el efecto Tetris.



Tetris 99 (2019) está disponible GRATIS en el servicio Nintendo Switch Online

Por Silvia Colonques
Exploradora de destinos y tendencias
Creadora de *Estilo con S*
@estilo.con.s

BRONCEADO SALUDABLE. ¿ES POSIBLE?

Vivir en el Mediterráneo es sinónimo de sol y todos sus beneficios: se incrementa la energía, se elevan las endorfinas y, por tanto, el bienestar, además de estimular la producción de vitamina D.

Pero siendo sinceros, la respuesta a la pregunta de cabecera es un rotundo no. Podríamos decir con certeza que no hay un bronceado saludable. **Si te bronceas hay daño**. La exposición a la radiación ultravioleta aumenta la producción de melanina como reacción para protegerse de ese deterioro, y sí, también aparecen las temidas manchas que no son más que células dañadas que han llegado a su límite.

Por tanto, es evidente que aumenta la posibilidad de contraer un cáncer de piel. Siento decirlo tan claro.

Es más, eso que llamamos "ponerse moreno/a" es el bronceado tardío, o más concretamente estropear la piel a propósito, que básicamente consiste en irse a la playa buscando llegar a casa, después de las vacaciones veraniegas, con un color dorado que dure lo máximo posible.

Si tu tono de piel cambia y éste se mantiene más de una semana, hay una lesión sobre las células. Este bronceado se consolida a los tres días de su exposición, tiene su pico máximo a los diez días y puede ser inducido por la radiación UVA o UVB.

A priori suena bien que el color tostado nos dure, pero, en realidad, esta fase de bronceado tardío se genera cuando los mecanismos de respuesta rápida de la piel no son capaces de controlar el problema. La melanina es la pantalla que producimos para intentar evitar más daños sobre el ADN.

Cuando eso sucede, aparte de que la radiación UVA está liberando radicales libres como si no hubiese un mañana, éstos se entretienen minando las estructuras de sostén de la piel, como la elastina o el colágeno o alterando el funcionamiento de los fibroblastos, esos que

hacen que nuestra piel tenga una aspecto joven y con tersura.
Además, se producen sustancias proinflamatorias que estimulan proteínas, cuya función es eliminar el colágeno o reducir su síntesis. Así que, por un lado fomentamos la destrucción del colágeno y por otro generamos sustancias que impiden que se forme más… Vamos, que en la lotería de las arrugas hemos comprado todas las papeletas.
Por eso cuando me preguntan qué crema anti-edad utilizo, mi respuesta es clara: un buen protector solar aplicado a diario.
Si llegados a este punto no te quieres resignar a lucir tu color de piel natural, pero tampoco estás dispuesta a sacrificar tu juventud en el altar de la moda, los autobronceadores se han convertido en una opción cada vez más extendida para dar el salto del tono blanquecino del invierno al dorado envidiable.
La sustancia que parece hacer la magia es la dihidroxiacetona (DHA) que, explicado de forma sencilla, reacciona con la queratina de tus células muertas y genera un polímero con color que actúa como un tinte.
El mecanismo: los autobronceadores penetran en el estrato córneo debido a su bajo peso molecular. La reacción empieza en la capa profunda, por eso no verás el resultado del color definitivo hasta pasadas 2-3 horas de la aplicación del producto, ya que actúa de abajo hacia arriba.
El color que confiere no se elimina por el sudor o el lavado, dado que está formado por enlaces covalentes que son resistentes, pero se va matizando según vas perdiendo células muertas por la descamación natural de la piel.
Por eso es importante que, con cierta antelación a su aplicación, la piel se encuentre exfoliada y con un grado de hidratación óptimo para permitir la penetración y distribución correcta del producto. No conviene hidratar justo antes de aplicarlo porque cualquier crema hidratante que contenga sustancias con aminas (urea, colágeno, péptidos ricos en lisina o arginina y aminoácidos, por ejemplo) va reaccionar con el producto y hacer que pierda eficacia.
A mí me gusta aplicarlo la noche anterior a querer lucir bronceado, después de pasar por la ducha, exfoliar y secar. Mejor elegir una bata cómoda y esperar con tranquilidad. Pinchando aquí puedes ver toda mi rutina.
Una solución fácil para lucir un bronceado saludable, duradero y más económico que cualquier tratamiento reparador del fotoenvejecimiento.
Por último, no hay que olvidar que el autobronceador no nos protege del sol, por lo que habrá que aplicar la protección solar adecuada con la frecuencia indicada, según la exposición que vayamos a tener.
Todo es cuestión de equilibrio y de pensar a largo plazo, porque lo peor de los radicales libres es que cuando empiezas a notar su presencia, en forma de manchas, arrugas o flacidez; el daño ya está hecho y los remedios son mediocres.

Es tu piel, es tu decisión. ■

Sant Llorenç
RESIDENCIA PARA MAYORES Y
CENTRO DE ATENCIÓN SOCIOSANITARIA

Contamos con módicos precios,
para que su estancia sea más fácil.

Av. Peñagolosa, nº 29
12540 VILA-REAL (Castellón)
santllorens2019@gmail.com
Tfno: 964538079
www.residenciasanllorens.com

+ Que fotografía

@WhiteLavin

"Reserva natural del estuario del Sado en Setubal - Portugal"

@luanimal

Foto de un “nudibranquio de cuernos gruesos” (*Hermissenda crassicornis*), tomada en Bremerton, Washington, Estados Unidos. Pienso en ellos como iconos del área de los Estados Unidos, al noroeste del Pacífico, porque hay muchos de ellos.

@mi_enfoque

"Cárabo común" (*Strix Aluco*). Este ave rapaz nocturna, posee una dieta muy variada y poco exigente, aunque muestra predilección por micromamíferos. También se alimenta de conejos, grandes invertebrados, todo tipo de aves e incluso de lechuzas.

@silvia._.yordanova

Por Diego M. Palomares
Antropólogo. Fotógrafo
@antropologoenruta

"Taytacha de los Temblores", Cusco-Perú

La tradición religiosa más importante del Cusco es la bendición del Señor de los Temblores o "Taytacha de los Temblores". Después de 2 años de estar ausente por la pandemia, en este 2022 se realizó otra vez la celebración y bendición del santo patrón del Cusco. Usualmente, su bendición es el segundo lunes del mes de abril de cada año.

El Señor de los Temblores es una imagen de Cristo crucificado, creada en Cusco en 1620. Se trata de una copia de una obra mandada a construir por el rey Felipe II de España, que tenía como destino la Ciudad Imperial pero que se quedó en el camino, en la provincia de Mollepata.

El peculiar color de negro de su piel no es casual, ya que los conquistadores españoles tenían la misión de evangelizar a toda la población de América y, para que se sintieran más identificados con la imagen de Jesús crucificado, crearon este cristo de color oscuro con rasgos indígenas. Otra versión dice que, con el tiempo, el calor de las velas le dieron ese tono oscuro.

Su nombre original es el Señor de la Buena Muerte, pero, el 31 de marzo de 1650, todo cambió para el "Taitacha de los Temblores". Ese día, tras un fuerte terremoto, los fieles cusqueños sacaron en procesión a este cristo y, según cuenta la historia, en ese momento pararon las réplicas o temblores. Así, el Señor de los Temblores fue bautizado con su nuevo nombre.

La planta andina roja que está en su imagen y que le tiran se llama "Ñucchu", una flor andina que crece en la temporada de noviembre y abril. "Ñucchu" simboliza la sangre de Cristo, y, además, la propia flor tiene forma de cruz.

¿Sabías la historia del "Taytacha de los temblores"?

Por Rebeca Barberán

@rebecagimeno
@secretosdelaspalabras
www.secretosdelaspalabras.es

Volver a empezar

Desde el pasado 20 de abril del 2022, día en el que dejó de ser obligatorio el uso de la mascarilla en interiores en España, los adolescentes se encuentran ante una nueva realidad a la que, hasta ahora, no se habían enfrentado. Esta nueva situación lleva a preguntarse varias cuestiones. ¿Estarán listos para decir adiós para siempre a las mascarillas? ¿Esta mayor exposición les puede afectar en su día a día? ¿Están preparados para que sus compañeros les vean tal y como son, tras dos años pudiendo ocultarse detrás de una mascarilla y habiendo sufrido un cambio sustancial en su propio cuerpo?

Hemos visto como en la sociedad en la que viven, los adolescentes han sido un grupo muy afectado por las circunstancias con las que tuvieron que convivir y es que el cambio de no llevar ahora mascarillas en interiores, como son los institutos, hace mella en ellos.

Unos adolescentes que, cuando empezó la pandemia, todavía eran niños y, una vez pasada la crisis sanitaria, han dejado de serlo y se ven envueltos en una exposición total, en la cual se tienen que mostrar tal y como son y que hace aflorar emociones que se habían ocultado y que no habían tenido.

Las mascarillas no solo les han protegido del virus, si no que también lo han hecho de sus miedos e inseguridades. Los adolescentes en esta nueva situación están expuestos a que todas las personas puedan verlos tal y como son, con sus reacciones corporales, emocionales y hormonales haciendo que puedan sentir rechazo y miedo.

Por un lado, miedo a mostrarse como se ven ante sus compañeros. Por otro lado, rechazo de la sociedad por no sentirse que encajan con otros adolescentes.

Es muy importante hacerles saber que, aunque su cuerpo hormonal y físicamente haya cambiado, ellos no lo han hecho. Su seguridad y confianza tienen que seguir ahí. Hay que darles las herramientas necesarias para que no se olviden de la importancia de quererse y aceptarse a uno mismo.

En definitiva, esta generación de adolescentes se encuentran en una situación ya de por sí complicada por la pubertad, donde cada uno descubre como es y nota los cambios hormonales que sufre su cuerpo y en esta ocasión, además, se le añade la retirada de la mascarilla que les suponía una capa de protección y confianza para no tener que mostrarse a la sociedad.

pastisseria Plaça vila-real
c/ calvari, 11 - tel. 964 53 64 90

Por Esther Pallardó
Periodista. Doctora en Comunicación Política

Cualquier tiempo pasado fue mejor

Los sectores electro y gasintensivos, especialmente el de la cerámica en la provincia de Castellón, atraviesan uno de los momentos más difíciles, probablemente, de su historia.

La subida desorbitada del precio de la energía deja al albur de las circunstancias a esta fracción del sector empresarial, que ve comprometida su viabilidad económica y que está asumiendo parte de los costes para mantener su competitividad internacional. Tras varios largos meses, la cerámica sigue agonizando en un intento heroico de supervivencia, que pinta mal; el elevado coste de los carburantes, de las materias primas, el desabastecimiento, la huelga del transporte… les ha afectado y les afecta directamente y no parece que el gobierno tenga mucha disposición a adoptar medidas excepcionales para situaciones extraordinarias como la que estamos viviendo. Y cuando digo medidas, digo medidas que solucionen problemas reales, lejos del postureo y la política de efecto.

Doctores tiene la Iglesia, pero el sector cerámico lleva solicitando, desde hace meses, la intervención de los precios de la energía, ayudas a empresas gasintensivas, moratorias de pagos a empresas afectadas por la crisis energética, medidas para dar liquidez al sector para mantener empleo... Ni con un país patas arriba, se atienden sus peticiones ni la urgencia que requieren.

El conflicto entre Rusia-Ucrania, o mejor dicho, la invasión de Rusia a Ucrania, ha colmado un vaso que ya estaba a punto de desbordarse. El sector se afana por encontrar el equilibrio al filo del abismo en un contexto insostenible que sigue destruyendo tejido empresarial y empleo estable.

El futuro es incierto y poco esperanzador si se prolonga el conflicto geopolítico. Sin embargo, no hay que desdibujar la foto, porque el trasfondo de la dramática situación a la que nos enfrentamos es la dependencia, en sectores estratégicos como el energético, de terceros que Europa sigue sin resolver. De aquellos polvos, vinieron estos lodos. El gas es una de las materias primas que usan las centrales de ciclo combinado para producir luz y el que marca el precio máximo de la electricidad en todas las horas de consumo. Si su precio es mayor, también lo es el coste de producir energía eléctrica.

Ahora, in extremis, la intervención del mercado se hace necesaria para limitar el impacto del gas sobre el conjunto del mercado mayorista diario. Dejar fuera el gas del sistema de cálculo del precio de la luz permitirá estabilidad con un coste que ojalá no supere los 160€/MWh; que, no nos equivoquemos, sigue siendo elevado.

La industria cerámica se está viendo obligada a ajustar la producción y a recurrir a los ERTE con la posible extinción de empleos que, en Castellón, ascienden a 16.000 directos y cerca de 60.000 indirectos.

Cualquier tiempo pasado fue mejor y, mientras, Putin empeñado en dejar impronta de su sed de totalidad, hechizado por la idea de reconstruir la URSS, representando al nacionalismo populista en su encarnación más autoritaria y estatista que, por cierto, no es diferente a los nacionalismos populistas que ahora buscan desmarcarse de él. Y el gobierno de España mareando la perdiz, con medidas de postureo que no resuelven la situación que nos aboca al empobrecimiento social.

Al menos, el conflicto entre Rusia y Ucrania ha sacado a la UE de su crisis de identidad, adoptando una posición fuerte y unida frente a Rusia, consciente de que no puede tener ningún talón de Aquiles.

VALLS VINTAGE
decoración · interiorismo · asesoramiento
FRANCISCO VALLS
C/ Amadeo I, 38 Castellón
fravalls@hotmail.com
676 718 612

COME Y CATA

TARTA DE CREMA DE NARANJA Y DÁTILES

Pág. 57

EL TERCER PLACER

Pág. 58

Por Ana Torán
Docente de cocina
@ana_toran

Tarta de crema de naranja y dátiles

Fácil Medio Difícil

60 min.

6 raciones

Ingredientes

- 130 g de frutos secos
- 70 g de dátiles
- 40 g de maicena
- 150 ml de leche
- 60 g de azúcar moreno
- 60 ml de zumo de naranja
- 2 yemas
- C.s. de ralladura de naranja

Elaboración

- Triturar los frutos secos junto a los dátiles.
- Forrar un molde con papel de horno y poner la pasta anterior en el fondo, de forma uniforme. Llevar al congelador.
- En un bol, mezclar la maicena con un poco de leche y diluir. Añadir el resto y varillar.
- Añadir el azúcar, el zumo, las yemas y la ralladura de naranja. Poner en un cazo y llevar al fuego, sin parar de varillar hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego, verter en el molde y volver a refrigerar.

Por Manuel de Haro Ramón
Experto en vinos
@mdhrwine

El tercer placer

A lo largo de estos últimos dieciocho años me he dedicado a aprender, descubrir, experimentar y disfrutar de los diferentes tipos de bebidas, el vino en particular, en muchas de sus formas, tipos y variantes. Y una de las sensaciones más placenteras y satisfactorias bebiendo un vino, cerveza o destilado, es la de acompañar un bocado con un trago de estas bebidas, lo que se conoce como maridar o, como algunos llaman de forma más moderna y romántica, armonizar. Bien sea maridando o armonizando, lo que queda claro es que acompañar un alimento con una bebida que le acompañe sin restarle sabor, sino que lo respete e incluso lo ensalce, es de las cosas más bonitas y placenteras que pueden pasar sentado a la mesa. Este arte de combinar alimento y bebida, nos puede llevar a experimentar sensaciones que ni imaginábamos y que, desde el momento que las descubrimos, pasan a formar parte de nuestros mejores recuerdos gastronómicos.

Paquita
BAR-RESTAURANTE
Paraiso de los ciclistas
Tel. 964 62 80 80
Ctra. de Ahín, 28 -ESLIDA
(Castellón)

BOCATERIA
MLuïsOS
Av. La Murà, 12 - Teléfono 964 520 013
Vila-real (Castellón)

Para mí, la armonía perfecta es aquella que hace que en la boca apreciemos y disfrutemos tres sensaciones placenteras: el placer de lo que estamos comiendo, el placer de lo que bebemos y el tercer placer, el de la fusión de ambos en la boca, donde se produce la magia del arte de maridar. Esa sensación inesperada, sobre todo la primera vez, que en ese momento hace que te explote la cabeza con la experiencia efímera que acabas de vivir. De esas sensaciones que marcan de por vida tengo yo unas cuantas, y las quiero compartir con vosotros. Unas son sencillas y clásicas, otras más modernas y atrevidas, pero todas ellas sorprendentes.

Existen varios tipos de armonías y maridajes. Los que encajan por similitud, como sería, por ejemplo, acompañar un dulce como el panettone con un vino dulce de Moscatel, que más o menos coinciden en aromas y sabores. Por el contrario, hay otros acompañamientos que encajan por contraste, como podría ser el acompañar un queso roquefort, producto cremoso, bastante salino y algo ácido en boca, con un vino de Oporto que contrarrestaría esa salinidad y acidez con su considerable dulzura. Pero el maridaje de entre los maridajes, clásico a más no poder y conocido por todos, es el de acompañar un vino con queso o un queso con vino. De ahí la expresión "Que no te la den con queso", que se utilizaba y utiliza cuando te advierten de que no seas engañado. Se dice así porque los bodegueros más pícaros ofrecían a sus clientes un poco de queso antes de darles de beber su vino, el cual podía estar fuerte, desequilibrado o con algún defecto, cosa que mitiga la película de grasa aportada por el queso, que envuelve la boca y hace que esas sensaciones más desagradables del vino pasen desapercibidas.

Otro maridaje muy popular en nuestro país es el de tomar vino tinto comiendo jamón ibérico, y la verdad es que no son los mejores amigos cuando se encuentran dentro de la boca, más bien lo contrario, "se dan de palos". La tercera sensación o sabor conjunto que aparece en la boca, después de mezclarlos, no es la más agradable, a mi parecer, aparecen unos sabores metálicos que saben a rayos, nada agradables. Una distorsión total. Igual pasa con el chorizo, salchichón y lomo ibéricos. Sin embargo, estos productos ibéricos pueden hacerte llegar al éxtasis combinándolos con Vino Fino de Jerez, Manzanilla de San Lucar u Oloroso. También son muy placenteros los productos ibéricos tomados con Champagne o Cava, nada que ver a tomarlos con tinto.

Un clásico que nunca olvidaré, es el día que tomé unas Ostras Gillardeau con el Cava Kripta, de Agustí Torelló, increíble cuando la salinidad y amargor de ambos se abrazan junto a las burbujas en la boca para dejar paso a una de las sensaciones más agradables que he experimentado con un vino espumoso.

Haciendo repaso a los maridajes más sorprendentes y que más se han quedado en mi memoria, destacaría el de Berenjenas de Almagro (encurtidas) con Amontillado, ¡me dejó loco! Otro fue el Biscuit glacé con abundante chocolate caliente por encima que tomé acompañándolo de cerveza negra belga Chimay, ¡una bomba! Otra armonía brutal fue la de acompañar un bocado de salmón ahumado, o Maki Sushi, con un sorbo de Whisky Lagavulin 16, ¡qué barbaridad!

A modo de anécdota y despedida, os diré que cuando comáis una hamburguesa entre el pan, de esas que llevan de todo, incluyendo cebolla, pepinillos, kétchup y mostaza, con patatas fritas, lo mejor es pedir y beber un refresco. Cada bebida tiene su momento. Y no olvidéis que esta es mi opinión, basada en mi experiencia. Nada está bien, ni nada está mal si a ti te gusta y lo disfrutas.

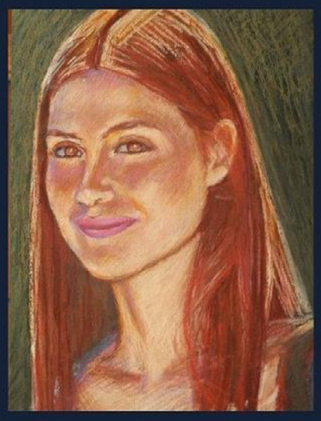
Salud!!!

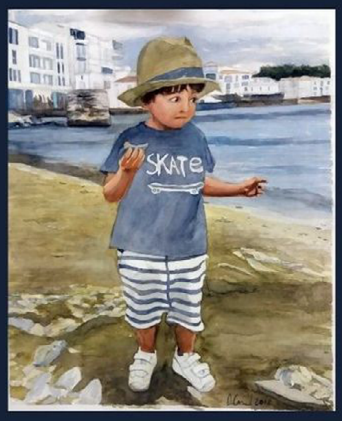
Trazoestudio

ACADEMIA DE BELLAS ARTES

Dibujo, Pintura y Escultura
Fotografía
Diseño Gráfico

TODOS LOS MATERIALES INCLUIDOS.





RETRATOS POR ENCARGO

Óleo
Pastel
Acuarela
Carboncillo

Contacto:

670 466 331

dibujopinturatrazo@gmail.com

Plaza La Paz, 5, 4º Planta
12001 Castellón de la Plana